



COACHING BY CELINE

ECHAUFFEMENT

Mobilisation articulaire et/ou 10' rameur ou vélo elliptique

TRAINING 1

Par 2
600 run (+med ball)
100 fentes marchées OH
50 Box (over)

3 ROUNDS

FOR TIME

TRAINING 2

Knee to elbow
Arraché 1 bras
21/15/9 For time

+ Auto éval

3' burpees

TRAINING 3

15 Squat clean Kb
30 DU (90 SU)

AMRAP 12'

TRAINING 4

15 Swing
15 Situp
15 SUMO

10 ROUNDS

For TIME

RECUPERATION

Etirement 3 fois 20'' par groupe musculaire travaillé.